

Série
**Educação
Ambiental**
v. 3

**Cozinhando
sem desperdício:**
Aproveitamento
Integral dos Alimentos



Salvador
2005

C683 Colares, Rute

Cozinhando sem desperdício: aproveitamento integral de alimentos / Rute Colares – Salvador: CRA, 2005.

40p. : il. ; 20 cm. - (Série Educação Ambiental; v.3)

ISBN 85-88595-28-1

1 Alimento. 2 Aproveitamento. I Título: Cozinhando sem desperdício. II Título: aproveitamento integral de alimentos. II Série.

CDU 338.439.63

CENTRO DE RECURSOS AMBIENTAIS - CRA

Rua São Francisco, 1 - Monte Serrat

42425-060 - Salvador - BA – Brasil

Tel.: (0**71) 3117-1200 - Fax: (0**71) 3117-1212

cra@cra.ba.gov.br

Série Educação Ambiental, v. 3

Alternativas Alimentares

Copyright © 2005 Centro de Recursos Ambientais (CRA)

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei nº 5.988, de 14/12/73.
Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito da Editora, sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravações ou quaisquer outros.

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

Paulo Ganem Souto

SECRETARIA DE MEIO AMBIENTE E RECURSOS HÍDRICOS - SEMARH

Jorge Khoury Hedaye

CENTRO DE RECURSOS AMBIENTAIS - CRA

Maria Lucia Cardoso de Souza

DIRETORIA DE ESTUDOS E DESENVOLVIMENTO AMBIENTAL - DIRED

Teresa Lucia Muricy de Abreu

NÚCLEO DE ESTUDOS AVANÇADOS DO MEIO AMBIENTE - NEAMA

Júlia Maria Santana Salomão



Autora

Rute Colares

Bióloga. Especialista em Desenvolvimento e
Gestão Ambiental, UESC.

Consultora Técnico-científica

Roseanna Porto Dantas

Nutricionista. Profa. Adjunto IV da Universidade Federal da Bahia - Escola de
Nutrição / Departamento de Ciências de Alimentos

Coordenação Geral

Julia Salomão

Socióloga. Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente, UESC.
Coordenadora do NEAMA / CRA

REVISAO DE TEXTO

Maria Paixão Souza
Coordenadora da Biblioteca NEAMA/CRA

Gislene Maria Dias
Bibliotecária NEAMA/CRA

ARTE FINAL

Nivaldo Fortes
Coordenador COAGI / CRA

DIAGRAMAÇÃO

Déborah Dourado Pires
Estagiária COAGI/CRA

Apoio

Gráfica TRIO

Associação Filhos e Amigos de Itajuípe – AFAI

Associação Brasileira de Apoio aos Recursos Ambientais – ABARÁ

SUZANO BAHIA SUL PAPEL E CELULOSE S/A

Apresentação

O quadro nutricional brasileiro e baiano revela um insuficiente aproveitamento do potencial nutritivo dos alimentos, agravando a situação de miséria e de fome de grande parcela da população, principalmente crianças, adolescentes e gestantes.

Para diminuir os baixos níveis nutricionais vêm sendo adotadas práticas de aproveitamento integral de alimentos como parte de trabalhos sociais de combate à fome. Estas práticas permitem a produção de um complemento nutricional de baixo custo e de fácil implantação, pois podem ser encontrados em folhas de hortaliças, vegetação, sementes e farelos.

Esta cartilha reúne diversas receitas que foram copiadas de livros e doadas por amigos e pessoas que participaram das várias oficinas ministradas pela Bióloga Rute Colares junto às comunidades residentes em bairros populares.

Nas oficinas por ela realizadas pode-se aprender as técnicas de produção onde, além da confecção do produto, discute-se os aspectos nutricionais, receitas para o melhor aproveitamento dos alimentos consumidos e também a recuperação de receitas tradicionais da culinária brasileira e baiana, além da farinha múltipla feita com farelos de arroz e de trigo, de moagem de folhas verdes e sementes podendo ser acrescentada à alimentação usual, sem alteração do paladar das receitas, constituindo-se num complemento de fácil aplicação na culinária e de melhoria nas condições de saúde humana.

Bom apetite e vamos juntos construir um ambiente e uma culinária sustentável e saudável!

JULIA SALOMÃO
COORDENADORA DO NEAMA / CRA

“Cerca de 30 milhões de brasileiros não têm acesso a cesta mínima de alimentos. Para outros 50 milhões, a fome está mascarada pela subnutrição crônica, que destrói suas vidas e sua saúde, mina sua capacidade de trabalho e seu potencial criativo. Compromete seu destino e o futuro de toda uma geração”.

A alimentação, como direito básico e universal é um bem público que deve ser garantido a todos os cidadãos.

Baseados nestes princípios e sem perder de vista modificações mais profundas é que a realidade exige a erradicação da fome e desnutrição nos municípios brasileiros e baianos.

As receitas aqui apresentadas são uma pequena amostra do que podemos fazer em uma cozinha. Use a sua criatividade e imaginação. Olhe... sempre existe alguém passando fome, olhe novamente, bem próximo existe o alimento.

RUTE COLARES

1 RECEITAS

1.1 COMPLEMENTO ALIMENTAR

Pó da Casca de Ovo

Junte as cascas dos ovos retirando a película branca que envolve o ovo internamente, ferva por mais ou menos 10 minutos. Coloque no sol ou forno para secar. Socar no pilão ou bater no liquidificador. Peneirar em peneira fina e guardar o pó em vidro limpo e seco, com tampa.

Modo de usar

Utilizar uma colherinha de chá de 2 a 3 vezes por semana em sopas, mingau, feijão, sucos, bolos, etc. Pode ser adicionado a multimistura.

Dicas

O pó da casca de ovo é uma fonte de cálcio, é bom para ossos, dentes, desnutrição, gravidez, fratura de ossos, osteoporose e pessoas com idade avançada.

Pó da Folha de Aipim (Mandioca)

Folhas de aipim lavadas. Procure aquela onde não há manchas tipo ferrugem ou esbranquiçadas. Secar as folhas na sombra até ficarem quebradiças (mais ou menos uma semana) ou então torrar numa panela até ficarem bem secas sem deixar queimar. Socar no pilão ou bater no liquidificador. Guarda em vidro seco limpo e com tampa.

Modo de usar

Colocar uma colher de deste pó em todos os pratos.

Dicas

É riquíssimo em vitamina A, C, B¹, B², Ca. e Ferro. É bom para anemia, pele, cabelos, olhos, etc. A folha fresca contém ácido cianídrico substância tóxica em concentrações elevadas. Não deve nunca ser consumida a fresco.

Pó da Casca de Camarão

Descasque o camarão retirando os olhos. Deixar secar ao sol por 1 ou 2 dias, ou secar ao forno. Socar no pilão ou bater no liquidificador. Peneirar e guardar em vidro seco e limpo com tampa.

Modo de usar

Usar este pó no preparo de biscoitos, tortas, na própria moqueca de peixe, sopas etc.

Dicas

É rico em fósforo e cálcio. Bom para o cérebro, dentes e ossos.

Sementes

Como preparar

Girassol – tostar e moer para depois peneirar.

Gergelim – lavar e tostar os grãos, até que fique com gosto próximo ao de amendoim torrado.

Abóbora, Melancia e Melão – lavar, secar ao sol, torrar no forno, moer e peneirar, Pode ser usadas também como tira gosto, basta lavar, acrescentar sal e levar ao sol para tostar.

Dicas

As sementes são concentradas de proteínas, vitaminas e óleos essenciais, faz bem para o organismo como um todo. Além de ser ricas em fibras excelentes para prisão de ventre.

A semente de abóbora e mamão são utilizadas também como vermífugo.

Farinha Multimistura

Proporção ideal para a mistura

Três copos de farelo de arroz ou fubá de milho torrado

Três copos de farelo de trigo torrado

Um copo de folha de aipim

Meio copo de folha de abóbora

Meio copo de folha de batata doce

Meio copo de pó de semente de girassol

Meio copo de pó de semente de gergelim

Meio copo de pó de sementes de abóbora, melancia e melão misturados

Usos Possíveis.

Uma colher de sopa de Farinha Múltipla basta na preparação das receitas do dia a dia. Para revitalizar a massa de farinha branca em pães, tortas e bolos, ou para aumentar o poder nutritivo de farofas, suflês, omeletes, iogurtes, leite, feijão, arroz, sopa. Pode ser polvilhada, na base de uma colher de sopa, sobre os alimentos em cada refeição diária (desejum, almoço e jantar).

1.2 TORTAS, BOLINHOS E OUTROS SALGADOS

Tortas de Cascas de Legumes e Folhas

Ingredientes

Massa:

3 copos de farinha de trigo.
½ copo de farelo de trigo.
2 copos de caldo de legumes ou água
1 colherinha de café e sal.
1 colher de sopa de fermento em pó
½ copo de óleo
2 ovos

Recheio:

Cascas de legumes bem lavadas, talos de couve, espinafre, agrião, repolho, couve flor, folhas de cenoura, beterraba, rabanete, nabo, etc.

Refogar com óleo, alho e cebola picadinha.

Acrescentar as folhas por último, quando estiverem quase cozidas.

No final, cheiro verde a vontade, cebolinha e salsa. Se quiser, pode acrescentar uma colher de pó de camarão, peixe desfiado, marisco e até frango desfiado.

Modo de preparo:

Bater os ingredientes da massa no liquidificador. Em um tabuleiro untado e polvilhado, despejar metade da massa. Acrescente o recheio, espalhado bem, cobrir com o restante da massa.

Dicas

Usar cascas de chuchu, abóbora, cenoura, entrecasca de aipim, folhas de rabanete, beterraba, talos de couve, espinafre, agrião, acelga, etc.

Assado de Cascas, Talos e Folhas.

Ingredientes

4 xícaras de cascas, bem lavadas, picadas e cozidas.
2 colheres de sopa de queijo ralado (Opcional)
1 xícara de chá de pão amanhecido molhado no leite.
1 cebola pequena picada.
1 colher de óleo.
2 ovos batidos.
Cheiro verde e sal a gosto.

Modo de Preparo:

Bata as cascas cozidas no liquidificador ou passe por peneira. Coloque a pasta obtida numa tigela e misture o restante dos ingredientes. Unte um pirex com óleo ou margarina, despeje a massa e leve ao forno para assar, até que esteja dourada. Sirva quente.

Dicas:

Use, para este prato, cascas de abóbora ou chuchu, folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, etc, ou talos de agrião, beterraba, couve, brócolis, etc, refogados ou cozidos.

Cuscuz de Milharina com Farelo.

Ingredientes:

Milharina.
Farelo de trigo.
Farinha de mandioca (para dar liga).
Sal.

Modo de Preparo:

Proceder de maneira habitual (metade milharina e outra metade de farelo). Este cuscuz é mais nutritivo

Bolinhos de Talos, Folhas ou Cascas.

Ingredientes:

1 xícara de chá de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas.
2 ovos.
5 colheres de sopa de farinha de trigo.
1 cebola picada.
2 colheres de sopa de água.
Sal a gosto.

Óleo para fritar.

Modo de Preparo:

Bata bem os ovos e misture o restante dos ingredientes. Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorra em papel absorvente.

Observação.

No caso de talos de acelga, coube-flor e brócolis, recomenda-se dar uma pré fervura antes do preparo. Aproveite a água dos cozimentos dos talos para outras receitas.

Leite de Soja. 01

Ingredientes:

1 copo de grãos de soja.

6 copos de água.

Modo de Preparo:

Deixar de molha de véspera (não precisa medir a água). No dia seguinte, lavar bem, escorrer e retirar a película externa. Bater no liquidificador com os 6 copos de água. Levar ao fogo para ferver. Quando levantar fervura, abaixar o fogo deixando ferver por mais ou menos 10 minutos, mexendo sempre para não entornar. Coar com pano fino e bem limpo, espremendo bem. O que sobrar no pano é pasta (não jogue fora). Juntar uma pitadinha de sal e 2 colher de açúcar ao leite obtido.]

Dicas

Usar o leite para mingaus, vitaminas, bolos, tortas, etc. A pasta pode ser utilizada em tortas, bolos, ou até mesmo em bolinho frito tipo acarajé. A soja é rica em proteínas, ferro, cálcio e vitaminas do tipo complexo B. No entanto nosso organismo leva muito tempo para assimilar as proteínas, razão pela qual recomendamos o uso da soja duas vezes por semana no máximo.

Observação

01 kg de grão de soja vale 2.200 g (dois mil e duzentos gramas) de carne; 5 dúzias de ovos; 10,5 l (dez e meio litros) de leite e 1 kg de queijo.

Viu, Como podemos nos alimentar melhor sem gastar muito.

Leite de Soja 02

Ingrediente

1 xícara de soja

Modo de preparo

Deixe uma xícara de soja seca de molho por oito ou dez horas. Retire as cascas dos grãos da seguinte maneira:

- a- elimine a água em que os grãos ficaram de molho;
- b- coloque os grãos em um pano ou saco de algodão;
- c- aperte as pontas do pano e faça fortes movimentos, ou passe sobre o pano os grãos o rolo de abrir massas, várias vezes, com força;
- d- embaixo da água corrente, numa vasilha grande, apertar com os dedos e ir trocando a água até o grão ficar totalmente limpo.

Bata no liquidificador os grãos, já sem casca, na seguinte proporção: para cada xícara de grãos, adicione duas xícaras de água. Bater bem e coar, em pano de malha aberta, ou peneira bem fina. Torcer bem se usar o pano, ou apertar bem, com uma colher se usar peneira. Adicionar então mais três xícaras de água para cada xícara de grãos usada e levar o líquido para ferver por dez minutos. O leite obtido pode ser usado puro ou batido com mel, com frutas, com ameixas pretas secas ou com compota. Pode-se também variar o sabor colocando uma pitada de sal, essência de baunilha ou de coco, ou ainda, preparando esse leite com um chá de sua preferência.

Observação

Para preparar maionese de soja, deixe o leite mais concentrado, colocando apenas metade da água indicada após peneirar a soja batida. A polpa que ficou como resíduo ao coar a soja moída pode ser guardada na geladeira, em saco plástico até uma semana ou mais, podendo ser usada em pratos doces ou salgados.

Tofu (Queijo de Soja)

Ingredientes

- 03 litros de leite de soja (ver receita)
- 01 xícara de suco de limão ou iogurte natural
- 01 pitada de sal.

Modo de Preparo

Aqueça o leite sem ferver. Adicione o limão e mexa com suavidade (não bata). Deixe descansar por 10 minutos. Então coloque o coalho que se formou em um saquinho de tecido de algodão bem fino, para escorrer o soro (pode ser feito com um pano de prato amarrado em forma de saquinho). Lave então o embrulhinho com o Tofu dentro, em água corrente. Esprema com a mão. Coloque a massa resultante em uma forma, ou um pirex redondo e passe sal na superfície. Comprima bem a fim de que o sal penetre e saia o restante do soro. Utilize o tofu da mesma maneira que a ricota.

Torta de Resíduo da Soja (Pasta)

Ingredientes:

1 prato de resíduo de soja (o bagaço que foi coado o leite)
1 pires de queijo ralado.
1 molho de tempero verde.
3 ovos.
3 colheres de sopa de farinha de trigo.
1 dente de alho.
1 cebola.

Modo de Preparo:

Refogar em gordura os temperos picados. Juntar o resíduo de soja, queijo ralado, farinha de trigo e os ovos. Levar ao forno para corar, em forma untada.

Bolo de Caroco de Jaca.

Ingredientes:

2 xícaras de caroços de jaca cozidos sem película.
3 xícaras de farelo de trigo torrado.
1 colher de amendoim torrado com película.
1 colher de café de pó da folha de aipim.
1 colher de café rasa do pó de casca de ovo.
1 colher de sopa de pó de camarão.
4 colheres de sopa de óleo.
1 ovo inteiro cru.
Sal a gosto (não abuse em excesso é prejudicial à saúde).
½ xícara de leite de coco.

Modo de Preparo:

Colocar no liquidificador o amendoim torrado, o caroço de jaca, ir acrescentando o óleo aos poucos, bem como os outros ingredientes. Levar a massa ao forno quente em forma untada.

Palmito da Entrecasca do Aipim.

Ingredientes:

Entrecasca de aipim.

Suco de limão.
Sal a gosto.
Azeite ou óleo.
Tempero verde.
Cebola.

Modo de Preparo:

Cortar em tiras a entrecasca do aipim. Aferventar em água e sal, escorrer, esperar esfriar e temperar com azeite ou óleo, cebola picadinha, limão e tempero verde, ou se desejar, apenas com limão e azeite.

Bolinhos de Talos e Entrecasca de Aipim.

Ingredientes:

Talos – 4 xícaras de talos diversos, bem lavados, picados e aferventados: escorrer e reservar.

Entrecasca de aipim de 2 raízes (casca mais grossa que fica sobre a raiz; basta retirar a película fina marrom) cortadas finas e aferventadas. Se estiver amargo, aferventar duas vezes.

Ovo – 1 ou 2.

Trigo – 4 colheres de sopa.

Farelo de trigo – 1 colher de sopa.

Cebola picadinha – 1 média.

Sal – 1 pitada.

Tempero verde a gosto.

Óleo para fritar.

Modo de Preparo:

Bater bem os ovos, acrescentar o sal, tempero verde, cebola. Misturar bem. Acrescentar os talos e entrecasca de aipim já aferventados e fritos. Misturar tudo com farinha de trigo e farelo de trigo. Retirar as colheradas e fritar em óleo quente. Se preferir pode fazer assado em forma untada, é mais saudável.

Torresmo de Proteína Texturizada de Soja.

Ingredientes

Proteína de soja texturizada em pedaços

Óleo ou gordura de porco.

Modo de Preparo:

Coloque o óleo na frigideira, deixe esquentar. Despeje a P.T.S.. Tempere com sal e vá tostando até ficar torrãozinho (se fizer na gordura de porco fica igualzinho ao torresmo de porco).

Moqueca de Jaca.

Ingredientes:

Jaca verde
Cebola
Pimentão
Cheiro verde
Tomate
Sal
Limão (suco)
Óleo
Dendê
Leite de coco

Modo de Preparo:

Descasque a jaca retirando a parte grossa, e visgo com papel, lave com água morna. Rale ou corte em tiras bem finas. Coloque no fogo com todos os temperos como se fosse moqueca. Deixe cozinhar. Acrescente por último o leite de coco só depois de desligar o fogo.

Bife de Soja (P.T.S.)

Ingredientes:

Proteína de soja texturizada – 500 g.
Temperos a gosto.
Farinha de trigo – até dar consistência.

Modo de Preparo.

Deixe a carne de soja de molho na água aproximadamente 2 horas. Depois esprema bem. Acrescente os temperos, a farinha de trigo aos poucos amassando bem. Faça rodela achatadas na palma da mão e frite na frigideira larga com pouco óleo (primeiro deixe dourar bem de um lado para depois virar e dourar o outro lado).

Bife de Casca de Banana.

Ingredientes:

Cascas de banana bem lavadas e cozidas
1 ovo inteiro
Farelo de trigo
Farelo de arroz
Farinha de trigo
Pó de casca de ovo
Pó da folha de aipim
Cheiro verde
Sal

Modo de Preparo:

Amasse bem a casca até ficar homogêneo; acrescente os outros ingredientes formando uma massa. Faça os bifés, passando farelo de trigo ou farinha e frite em óleo.

Biscoitos de Casca de Camarão

Ingredientes:

1 xícara de chá de trigo
1 colher de chá de fermento em pó
½ xícara de chá de sal
½ xícara de manteiga ou margarina
1 colher de chá de cascas de camarão moído
3 colheres de sopa de leite ou água

Modo de Preparo:

Misture a farinha com o fermento, o sal e o pó de camarão. Vá juntando a manteiga, pouco a pouco e mexendo com as pontas dos dedos. Adicione leite ou água. Coloque a massa em mesa polvilhada com trigo e abra dom rolo. Corte como quiser ou modele os biscoitos com a mão. Asse em forno quente.

Quibe Econômico à Moda Ninon Rose

Ingredientes:

Triguilho – 200 g ou 2 copos grandes

Cebola – 1 média bem picada

Hortelã – um punhado bem batido

Tempero verde a gosto

Sal – 1 pitadinha

Farinha de mandioca até dar liga – 02 colheres mais ou menos

Óleo para fritar

Modo de Preparo:

Escorrer o triguilho bem, podendo apertar num pano de prato fino e limpo. Colocar o triguilho numa vasilha, acrescentar os demais ingredientes, misturar bem. Acrescentar farinha de trigo ou de rosca, amassar bem. Enrolar os quibinhos e fritar em óleo quente. Se preferir pode assá-los também.

Dicas

O triguilho tem muita fibra, proteínas e vitaminas do Complexo B. Pode usá-lo também para fazer pães, sopas, mingaus, sempre deixando de molho antes. É indicado para pessoas que sofrem de prisão de ventre.

Croquete de Aipim

Ingredientes:

Aipim – 3 raízes

P.T.S. – 250 g

Sal a gosto

Farinha de trigo – até dar consistência

Tempero verde a gosto

Pó de casca de ovo – 1 colherinha de chá

Óleo para fritar

Modo de Preparo:

Amasse o aipim cozido na água e sal, misture com os outros ingredientes. Faça bolinhos e frite no óleo quente. Pode assar.

Farofa de Folhas e Talos

Ingredientes:

2 colheres de sopa de margarina ou óleo

2 colheres de sopa de cebola ralada

2 dentes de alho amassados

2 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
Folhas e talos bem lavados
Sal a gosto

Modo de Preparo

Derreta a margarina ou o óleo e refogue o alho e a cebola até dourar. Junte as folhas e os talos. Acrescente aos poucos, a farinha de mandioca ou de milho e o sal. Mexa bem. Sirva em seguida.

Observação

Podem ser usadas folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

Carne Moída com Talos

Ingredientes

1 xícara de chá de carne moída
3 xícaras de chá de talos lavados e cortados com 3 cm de comprimento
2 tomates sem pele e sementes
1 cebola picada
2 colheres de sopa de óleo
Cheiro verde e sal a gosto

Modo de Preparo

Frite ligeiramente a cebola e o tomate no óleo. Acrescente a carne e o restante dos ingredientes. Deixe cozinhar até que a carne e os talos estejam macios.
Pode ser usada a carne de soja.

Dicas

Use os talos de beterraba, couve, etc. Experimente prepara este prato utilizando casca de chuchu bem lavadas e cortadas finas. Pode ser usada a P.T.S. desde que se coloque de molho antes.

Massas para Panquecas Verdes

Ingredientes

1 xícara de chá de talos de verduras bem lavados, cortados e cozidos.
 $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de farinha de trigo ou 7 colheres de sopa rasa
1 xícara de chá de leite
2 ovos
5 colheres de chá de sal

1 colher de sopa de margarina

Modo de Preparo

Bata no liquidificador os talos com o leite e passe por peneira. Junte os demais ingredientes e bata tudo novamente no liquidificador. Unte uma frigideira com óleo e frite usando uma medida padrão (concha ou colher de arroz, que cubra o fundo da frigideira. Recheie a gosto e sirva com molho de tomate ou molho branco.

Dicas

Experimente utilizar talos de agrião, couve, couve-flor, etc.

Nhoque de Fruta Pão

Ingredientes

Fruta pão – 1 média

Sal a gosto

1 ovo

Farinha de trigo – o quanto necessário

Modo de Preparo

Cozinhe a fruta pão, escorra a água, amasse bem ainda quente, deixe esfriar um pouco. Acrescente o sal, o ovo, amasse bem. Vá adicionando trigo aos poucos, até soltar das mãos, com cuidado para a massa não ficar muito dura. Faça roliços e corte em pedaços. Numa panela grande ponha a água para ferver. Quando estiver fervendo, acrescente os nhoques (não ponha muitos). Quando subirem, tire-os com uma escumadeira. Vá reservando. Faça um molho ao seu gosto e despeje por cima dos nhoques. Sirva quente.

Dicas

Pode ser feito com abóbora, batata doce, abobrinha, batatinha. O molho branco é ideal fica uma delícia.

Sugestão para o Preparo de Farofas

Farofa de Cenoura

Ingredientes

2 copos grandes de farinha de mandioca

2 cenouras raladas
1 cebola média picada
Azeite ou óleo a gosto
Sal a gosto
Tempero verde picado

Modo de Preparo

Aquecer o azeite ou o óleo com a cebola, colocando a cenoura, a farinha de mandioca e por último o cheiro verde picado e o sal

Farofa de Fubá Torrado

Ingredientes

2 xícaras de fubá
1 xícara de farelo de trigo
1 cebola picada
Óleo a gosto
Sal a gosto
Tempero verde bastante

Modo de Preparo

Torre numa panela o fubá e depois o farelo de trigo, deixe esfriar. Refogue com um pouco de óleo a cebola e o tempero verde. Acrescente o farelo de trigo torrado, tempere com o sal e por último misture o fubá torrado.

Farofa com Feijão de Soja

Ingredientes

2 copos de grãos de soja
1 cebola média
Tempero verde
2 ovos (se quiser)
Alho e sal a gosto
5 colheres de sopa bem cheias de farinha de mandioca

Modo de Preparo

Deixar de molho de véspera. Cozinhar e escorrer a água. Dourar a cebola e o alho e acrescentar o sal, a soja, o cheiro verde picado. Mexer bem, acrescentar os ovos batidos e misturar a farinha. Servir quente ou fria se preferir.

Dicas

Pode ser preparada também com feijão de corda, feijão fradinho, etc.

1.3 Doces – Bolos – Tortas – Biscoitos – Etc.

Compota de Casca de Banana

Ingredientes

03 copos (de geléia pequenos) de casca de banana picadas
08 copos de açúcar
Pó da folha de aipim, pó da casca de ovo(1 pitada).

Modo de Preparo

Leve ao fogo 05 copos de açúcar, 01 copo com água e as cascas de banana picadas e lavadas. Deixe ferver por trinta minutos. Retire do fogo e deixe esfriar. Bata no liquidificador ou passe na peneira. Adicione o açúcar restante e leve ao fogo para concentrar. Cozinhe até que desprenda do fundo da panela. Coloque em vidros esterilizados e feche bem.

Paçoca

Ingredientes

½ copo de trigo torrado
100 g de amendoim torrado
Sementes de abóbora, melão, melancia, gergelim, girassol torradas e moídas
01 colher de sopa de casca de ovo
04 colheres de sopa de leite em pó
Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Misture tudo e utilize em mingaus, vitaminas, etc. Pode ser comida pura .

Rosca de Abóbora

Ingredientes

04 ovos
02 copos de açúcar
02 copos de leite ou água
½ kg de abóbora madura ou batata doce cozida e amassada

02 colheres de sopa de margarina
01 colher de chá de sal
02 colheres de sopa de fermento de pão
02 kg de farinha de trigo
01 copo de farelo de trigo

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador, coloque numa bacia e acrescente 01 copo de de farelo de trigo e mais ou menos 02 kg de farinha de trigo. Amasse bem e coloque para crescer; depois de crescido torne a amassar novamente e ponha na forma para crescer. Quando estiver crescido leve ao forno quente. Esta rosca pode ser recheada.

Torta Ligeira de Banana

Ingredientes

Banana da prata em fatias
Farelo de trigo torrado e peneirado
Farinha de trigo
Açúcar
Canela em pó
Margarina

Modo de Preparo

Forre a assadeira com o farelo de trigo torrado, forme uma camada com as bananas, prepare uma mistura com açúcar, a farinha de trigo e o farelo e cubra as bananas. Salpique canela em pó e pedaços de margarina. Leve ao forno.

Doce de Casca de Melancia

Ingredientes

Casca de uma melancia média
600 g de açúcar
01 pitada de cravo
02 copos de água

Modo de Preparo

Retire as cascas verdes mais duras, corte em quadrados, coloque em uma panela e deixe ferver com açúcar e cravo. Até apurar quase sem calda. Se preferir, quando estiver cozido, deixe a calda fina, caso contrário deixe-o apurar e secar bem a calda.

Doce de Mamão e Abacaxi

Ingredientes e Modo de Preparo

Pique o mamão e o abacaxi maduro. Coloque a cozinhar com açúcar, cravo, canela; quando cozido, coloque farelo de trigo torrado, mexa e desligue

Biscoito de Casca de Laranja

Ingredientes

08 xícaras de farinha de trigo
01 colher de fermento em pó
01 colher de chá de sal
400 g de margarina
02 xícaras de chá de açúcar
02 ovos
02 colheres de raspa de laranja

Modo de Preparo

Peneire junto a farinha, o fermento e o sal. Bata a manteiga até ficar cremosa. Acrescente o açúcar e bata bem. Junte os ovos e a raspa de laranja, adicione a farinha e amasse bem até a massa ficar lisa.

Doce de Casca de Maracujá Azedo

Ingredientes

Cascas bem lavadas de 06 maracujás azedos firmes
02 xícaras de açúcar
03 xícaras de chá de água
01 xícara de chá de maracujá
02 pauzinhos de canela

Modo de Preparo

Descasque os maracujás deixando toda parte branca e cubra com água. Deixe de molho de um dia para o outro. Escorra e coloque numa panela. Junte o açúcar, a água, o suco de maracujá e canela. Leve ao fogo e cozinhe tudo até que forme uma calda meio grossa.

Doce de Casca de Laranja

Ingredientes

Cascas de 09 laranjas bem lavadas
01 copo de suco de laranja
01 copo de água
03 xícaras de chá de açúcar

Modo de Preparo

Corte as laranjas ao meio no sentido horizontal e esprema. Reserve um copo de suco e utilize o restante como refresco. Retire a polpa com o auxílio de uma colher. Ponha as polpas, o bagaço e as sementes com água para ferver por 05 minutos. Passe tudo por uma peneira e junte o suco de laranja reservado e ao açúcar. Misture e reserve. Corte as cascas de laranja em tiras finas. Lave em água corrente sobre uma peneira. Leve uma panela com bastante água ao fogo e quando levantar fervura, coloque as cascas. Deixe ferver por 05 minutos, escorra em uma peneira e volte a repetir a operação por 3 a 4 vezes. Coloque o suco de laranja com açúcar reservado em outra panela e leve ao fogo para apurar em ponto de calda. Junte as cascas, mexa continuamente até que estejam bem macias. Coloque em vidros limpos

Dicas

Experimente fazer esta receita com casca de tangerina.

Doce de Casca de Mamão

Ingredientes

Casca de 06 mamões maduros e bem lavados
03 xícaras de chá de açúcar

Modo de Preparo

Deixe molho na água as cascas de mamão de um dia para o outro. Pique-a, coloque-as numa panela e dê 03 fervuras, Acrescentado as cascas sempre quando levantar fervura. Troque a água a cada fervura. Na quarta fervura deixe cozinhar durante 10 minutos. Deixe esfriar, bata no liquidificador, adicionando 01 xícara de chá de água e passe por peneira. Leve ao fogo com açúcar até dar o ponto. (Quando desprender do fundo da panela).

Dicas

Pode ser feito com casca de manga. Use cravo se quiser.

Bolo de Cenoura com Milho

Ingredientes

02 xícaras de cenoura cozida ralada
04 ovos

02 xícaras de milho verde ralado
01 xícara rasa de fermento em pó
01 xícara de açúcar
01 xícara de leite

Modo de Preparo

Cozinhe e rale as cenouras. Junte com a cenoura os demais ingredientes e bata bem. Por último junte o fermento. Coloque a mistura em forma untada e polvilhe com farinha de trigo e leve para assar. Sirva quente.

Geléia de Casca de Manga

Ingredientes

Casca de manga madura – 01 dúzia
02 copos de açúcar
03 folhas de manjeriço

Modo de Preparo

Cozinhar as cascas de manga com pouca água. Bater no liquidificador ou socar no pilão. Levar ao fogo brando com açúcar. Misturar as folhas de manjeriço socadas. Deixar secar até o ponto de geléia. Guardas em vidros secos e esterilizados. Pode ser feita também de outras cascas. Se utilizar casca de mamão (só serve madura) deixar de molho de um dia para o outro em água fria. Se continuar amargo dê uma ou mais fervuras rápidas.

Como Cristalizar Frutas

Ingredientes

01 colher de cal virgem
Água
Frutas cruas já cortadas
Açúcar para a calda

Modo de Preparo

Numa vasilha com água, acrescente a cal e as frutas já cortadas. Deixe de molho de 2 a 3 horas. Lave bem lavado. Cozinhe o doce em calda de açúcar. Quando estiver em ponto de compota, desligue e bote para escorrer em peneira no sol para secar.

Dicas

Experimente fazer com casca de melancia, tangerina, laranja, mamão, abóbora.

Bolo de Casca de Frutas

Ingredientes

02 ovos
01 colher de sopa de fermento em pó
02 xícaras de chá de farinha de trigo
02 xícaras de chá de calda de casca de frutas
02 xícaras de chá de açúcar

Modo de Preparo

Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture aos poucos o açúcar, a farinha de trigo sem parar de mexer. Acrescente o fermento e 01 xícara de chá de calda casca de frutas. Misture bem e asse em forma untada em forno moderado. Depois de assado desenforme em um pano enquanto quente, fure com um garfo e despeje a outra xícara de caldo de casca de fruta adoçada.

Dicas

Experimente preparar esta receita com casca de maçã, pêra, manga, goiaba, caqui, abacaxi, mamão, etc.

Bolo de Cenoura com Farelo de Trigo

Ingredientes

02 xícaras de farinha de trigo
02 xícaras de farelo de trigo
01 pitada de sal
01 xícara cheia de açúcar ou rapadura ralada
01 xícara de óleo
03 cenouras médias bem lavadas
01 colher de sopa de fermento
03 ovos

Modo de Preparo

Cortar as cenouras, juntar o óleo e os ovos e bater no liquidificador (se não tiver liquidificador, ralar as cenouras). Misturar os ingredientes secos e adicionar o líquido batido. Misturar bem e por em forma untada e polvilhada e assar em forno quente.

Pão de Fruta Pão

Ingredientes

Fruta pão devez – 01 média cozida (se for madura não precisa cozinhar)
Óleo – uma xícara e meia ou 01 copo
Fermento de pão – 30 g
03 ou 04 copos de farinha de trigo
01 colher de chá de sal
01 xícara de chá ou 01 copo de água morna

Modo de Preparo

Deixe o fermento crescer em uma xícara de água morna por 10 minutos. Em seguida acrescente o óleo, açúcar e o sal. Misture com uma colher de pau. Coloque a fruta pão bem amassada. Misture bem e vá acrescentando a farinha de trigo. Comece a amassar até soltar das mãos. Amasse bem e deixe descansar por mais ou menos 01 hora. Amasse novamente e molde os pães como desejar e coloque em tabuleiro untado. Deixe crescer novamente até dobrar de volume. Asse em forno quente por 20 minutos.

Dicas

Experimente fazer este pão com bata doce cozida, abóbora com casca ou aipim, etc.

Pão de Milho da Mamãe

Ingredientes

400 g ou 2 copos duplos de fubá
01 copo comum ou 01 xícara de chá de óleo
01 colher de sopa rasa de sal
01 copo e meio de açúcar
150 g de fermento de pão
02 kg de farinha de trigo
01 colher de chá de erva doce
02 copos grandes de água

Modo de Preparo

Em uma bacia ou uma panela grande coloque água morna, fubá, 03 copos de farinha de trigo e o fermento. Misture com uma colher de pau e deixe descansar por mais ou menos uma hora até dobrar de volume. Agora acrescente óleo, açúcar, sal e erva doce. Misture tudo e vá adicionando aos poucos a farinha de trigo. Comece a amassar até soltar das mãos (amasse bem com carinho). Modele pãezinhos tipo broinhas. Coloque em tabuleiro untado. Deixe crescer até dobrar de volume. Assar em forno quente.

Dicas

Esta receita dá para quase 3 kg de pão. Rende muito. O fubá é um alimento muito popular. Este cereal é de fácil digestão e muito nutritivo.

Pão de Canela da Cristina

Ingredientes

150g de fermento para pão ou um sache
15 colheres de sopa de açúcar
2 ou 3 ovos
01 copo pequeno de óleo (tipo americano)
01 colher de café de sal
01 colher de sopa de canela
01 kg e meio de farinha de trigo

Modo de Preparo

Numa bacia grande ou tigela colocar o fermento, óleo, sal, açúcar, ovos e a canela. Misture bem com uma colher de pau. Aos poucos vá adicionando a farinha de trigo mexendo sempre. Agora comece a amassar até soltar das mãos. Amasse bem com muito carinho. Deixe descansar até dobrar de volume. Moldes os pães ao seu gosto e asse em forno moderado.

Pão Caseiro

Ingredientes

800 g de farinha de trigo
200 g de farelo de trigo
04 colheres de sopa de óleo
02 ovos inteiros
100 g de fermento de pão
300 ml de leite ou água
Sal a gosto

Modo de Preparo

Liquidificar o fermento com o leite, óleo de ovo. Misture o farelo com a farinha de trigo e vá acrescentando a parte liquidificada formando uma massa até soltar da vasilha. Enrolar e deixar descansar por mais ou menos 02 horas, coberto, em um lugar sem ventilação. Abrir a massa novamente formando o pão e deixando crescer por mais de 01 hora. Leve ao forno quente para assar. Pincele com margarina e salpique queijo ralado.

Pão de Legumes e Folhas

Ingredientes

01 beterraba crua bem lavada e cortada em pedaços
01 chuchu cru
02 xícaras de chá de legumes e folhas cozidas
01 ovo
01 xícara de chá de água
01 colher de chá de açúcar
03 colheres de chá de sal
15 g ou um tablete de fermento biológico ou de padaria
03 colheres de sopa de óleo
04 xícaras de chá de farinha de trigo

Modo de Preparo

Coloque as folhas, a beterraba e o chuchu no liquidificador com a água e o caldo dos legumes e das folhas. Bata bem. Junte em seguida o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continue batendo. Coloque em uma vasilha a farinha de trigo e despeje a mistura do liquidificador. Amasse até desgrudar das mãos. Deixe a massa crescer até dobrar de volume. Amasse novamente e forme os pães, colocando em forma untada. Deixe crescer novamente. Coloque em forno moderado e deixe assar por aproximadamente 40 minutos.

Pão de Farelo de Trigo

Ingredientes

01 xícara de água morna
01 tablete de fermento de padaria
01 colher de açúcar
02 colheres de farinha de trigo
02 colheres de farelo de trigo
02 colheres de chá de sal
01 xícara de óleo
02 colheres de açúcar ou rapadura ralada
02 xícaras de água morna

Modo de Preparo

Deixar o fermento numa xícara de água morna e uma colher de açúcar e deixar crescer mais ou menos por 10 minutos. Despeje numa bacia ou gamela, acrescente 02 xícaras de água morna, o sal, o óleo, o açúcar, a farinha de trigo branca misturada com o farelo de trigo. Vá amassando e sovando bem a massa até soltar dos dedos, se precisar acrescente um pouco de farinha de trigo. Amasse bem, com muito amor. Deixe crescer até dobrar de volume. Amasse novamente e modele os pãezinhos e leve ao forno quente.

Rendimento

10 a 12 pãezinhos

Suco de Casca de Frutas

Ingredientes

02 xícaras de chá de casca de frutas bem lavadas

01 litro de água

Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Bata as cascas no liquidificador com açúcar e água. Coe e sirva gelado. No caso do abacaxi as cascas devem ser cozidas por 15 ou 20 minutos, coe em seguida, adoce e sirva gelado.

Suco de Capim Santo

Ingredientes

01 maço de folhas de capim santo

01 litro de água

Suco de limão

Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Bater no liquidificador o maço de folhas de capim santo, bater novamente e acrescentar o suco de limão e adoçar. O limão pode ser substituído por gengibre.

Suco de Casca de Jabuticaba

Ingredientes

Casca de jabuticaba

Água de acordo com a quantidade de casca

Açúcar (use pouco)

Modo de Preparo

Deixe as cascas cruas de molho por 01 ou 02 horas. Bata no liquidificador ou soque no pilão. Coe e adoce. Sirva gelado.

Falsa Fanta

Ingredientes

01 litro e meio de água
02 cenouras grandes
02 limões cravo (rosa, galego)
01 laranja com casca e sem sementes

Modo de Preparo

Bater a água com a cenoura, coar e reservar. O resíduo pode ser usado em saladas, farofas, bolos, etc. Voltar no liquidificador e bater a laranja, coar e bater novamente acrescentando o suco de limão.

Suco de Casca de Abacaxi

Ingredientes

Casca de 01 abacaxi (bem escovado antes de descascar)
01 litro de água
Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e coe.

Dicas

Se quiser acrescente umas folhas de hortelã.

Referências

Impresso em Reciclato,
Miolo em 90 g / m²
e capa em 240 g / m²,
da Cia. Suzano.

O primeiro papel *offset* brasileiro
100 % reciclado.
produzido em escala industrial.